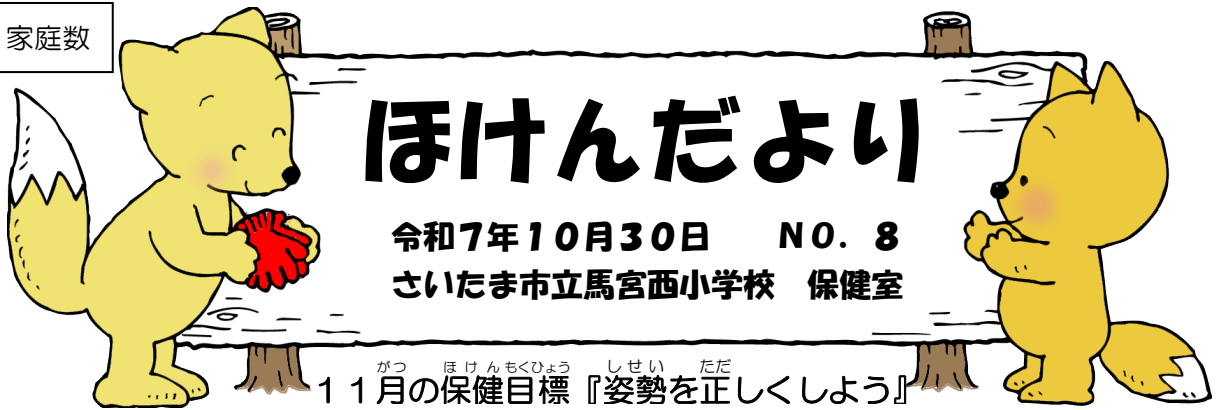


家庭数



あき 秋がだいぶ深まってきました。朝晩の気温が急に冷え込むようになりましたね。
市内では、インフルエンザで学級閉鎖をする学校も増えています。本格的な寒さが
来る前に、うがい・手洗いを習慣にして、元気な体を作っておきましょう。



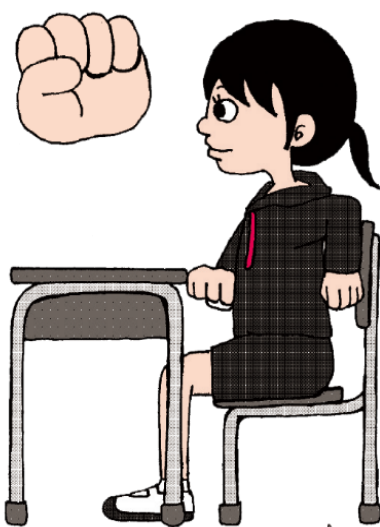
～よい姿勢月間の取組～

11月10日～11月28日まで、馬宮西小では、よい姿勢月間の取組を行います。
正しい姿勢を意識して過ごしましょう。

「グーチョキパー」でいい姿勢!!

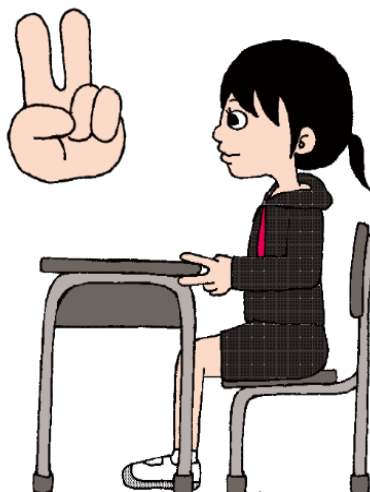


つくえ 机といすの間



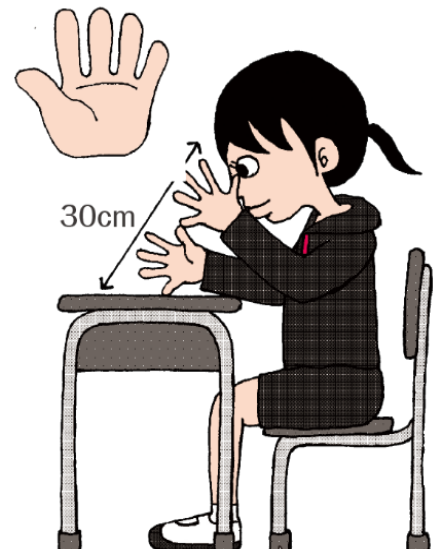
つくえ 机とおなか、いすと背中に“グー”1つ分入るくらい間をあけましょう。

つくえ 机といすの高さ



うで ちよつかく ま ゆび
腕を直角に曲げて指を“チョキ”にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいいすの高さです。

つくえ 机と目のきより



つくえ ほん 机(本)と目のきよりは“パー”2つ分(約30センチ)はなしましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避け
ましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま
す。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなり
ます。



～しながら食べる

テレビなどを見なが
らだらだら食べると、口の中が長い時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



湯船につかって元気がいっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物が
体の外に出され、疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる
ときに、人は眠気を感じます。入浴であ
がった深部体温が下がっていくときに、
スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。